

УТВЕРЖДЕНО:



Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ

Е. А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО



приказ от 21.07.2019 № 7-0/9

Заведующий

[Handwritten signature]

Примерное десятидневное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений муниципального образования город Горячий Ключ

сезон зимне-весенний

возрастная группа от 3 до 7 лет

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйца варенные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| ТТК № 23 (182) | Каша жидкая молочная (рисовая) | 180 | 1,80 | 6,60 | 28,64 | 181,16 | 0,05 | 1,01 | 0,05 | 0,18 | 111,5 | 118,4 | 25,81 | 0,4 |
| ТТК № 24 (392) | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10 | 2,5 | 1,3 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за завтрак: | 425 | 8,81 | 11,42 | 50,93 | 337,66 | 0,13 | 1,04 | 0,15 | 1,03 | 155,00 | 241,40 | 48,61 | 2,23 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Фрукты свежие (апельсин) | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0,06 | 90 | 0 | 0,3 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 90,00 | 0,00 | 0,30 | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,40 | 0,00 | 0,85 | 5,00 | 0,008 | 1,75 | 0 | 0,05 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| ТТК № 25 (101) | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 180 | 1,40 | 2,00 | 8,72 | 58,48 | 0,06 | 5,94 | 0,00 | 0,88 | 19,22 | 40,30 | 16,39 | 0,62 |
| 268 | Шницель рубленый (говядина) | 70 | 9,8 | 8,26 | 11,24 | 158,5 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 8,08 | 108,02 | 19,47 | 1,71 |
| ТТК № 26 | Гарнир сложенный (каша вязкая (пшеничная)/капуста тушеная) | 150 | 3 | 4,5 | 21,07 | 136,78 | 0,06 | 8,57 | 0,01 | 0,95 | 33,8 | 65,07 | 26,05 | 0,92 |
| ТТК № 27 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,08 | 28,81 | 117,40 | 0 | 0,36 | 0 | 0,18 | 28,63 | 13,86 | 5,4 | 1,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 690 | 18,77 | 15,43 | 99,98 | 610,12 | 0,25 | 16,62 | 0,03 | 3,06 | 120,78 | 319,85 | 99,56 | 6,31 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи со стуженным молоком | 175 | 11,00 | 14,00 | 75,00 | 470 | 0,11 | 0,30 | 0,01 | 2,42 | 63,87 | 89,12 | 24,62 | 1,06 |
| 386 | Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,01 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 355 | 16,22 | 18,50 | 82,20 | 560,00 | 0,18 | 1,56 | 0,02 | 2,42 | 279,87 | 251,12 | 49,82 | 1,24 |
| | Итого за день: | | 45,15 | 45,65 | 245,26 | 1572,28 | 0,62 | 109,22 | 0,20 | 6,81 | 606,65 | 846,87 | 217,49 | 10,23 |
| | | | 1,00 | 1,01 | 5,43 | 87,35 | | | | | | | | |

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,53 | 0,08 | 4,25 | 19,95 | 0,02 | 2,18 | 0 | 0,17 | 12 | 22,27 | 15,18 | 0,53 |
| ТТК № 1 (182) | Каша жидкая с маслом («Геркулес») | 150 | 2,7 | 5,01 | 14,29 | 113,05 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,42 | 13,8 | 76,6 | 29,5 | 0,82 |
| ТТК № 28 (382) | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,2 | 15,82 | 106,48 | 0,04 | 1,43 | 0,024 | 0 | 137 | 112,14 | 19,19 | 0,43 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за завтрак: | 415 | 8,76 | 15,69 | 46,46 | 358,98 | 0,20 | 3,61 | 0,08 | 1,34 | 176,70 | 257,51 | 80,37 | 2,35 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 29 | Овощи свежие (морковные палочки) | 120 | 1,56 | 0,12 | 8,28 | 42,00 | 0,07 | 6 | 0 | 0,48 | 32,4 | 66 | 45,6 | 0,84 |
| * | Фрукты свежие (груши) | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 22,75 | 0,013 | 2,5 | 0 | 0,2 | 9,5 | 8 | 6 | 1,15 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 170 | 1,76 | 0,27 | 13,43 | 64,75 | 0,08 | 8,50 | 0,00 | 0,68 | 41,90 | 74,00 | 51,60 | 1,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 50 | 0,55 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 0,005 | 5,25 | 0,00 | 0,35 | 5,00 | 17,50 | 7,50 | 0,40 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,90 | 2,04 | 12,57 | 85,14 | 0,080 | 5,94 | 0,00 | 1,02 | 21,02 | 48,65 | 19,63 | 0,80 |
| 254 | Печень жареная с маслом | 80 | 12,50 | 11,10 | 2,80 | 161,10 | 0,22 | 10,34 | 7,16 | 4,97 | 23,22 | 317,76 | 16,45 | 6,89 |
| 143 | Рагу овощное | 130 | 2,16 | 9,61 | 10,55 | 137,33 | 0,06 | 5,35 | 0,02 | 0,34 | 38,77 | 62,23 | 27,41 | 1,09 |
| ТТК № 30 (342) | Компот из свежих плодов (вишня замороженная) | 180 | 0,12 | 0,07 | 25,4 | 102,71 | 0,018 | 4,86 | 0 | 0 | 10,8 | 3,6 | 3,6 | 0,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 680 | 21,04 | 23,46 | 82,36 | 630,24 | 0,47 | 31,74 | 7,18 | 7,64 | 118,36 | 530,34 | 99,84 | 11,53 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,00 | 3,00 | 5,10 | 51,40 | 0,01 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,65 | 0,40 |
| ТТК № 31 (231) | Поджарка из рыбы (минтай) | 80 | 9 | 6 | 5,3 | 111,20 | 0,07 | 3,63 | 0,01 | 4,8 | 35,79 | 138,29 | 18,19 | 0,71 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 20,44 | 138,76 | 0,13 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК № 32 (377) | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 13,68 | 55,31 | 0,00 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 12,78 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| ПР | Печенье сахарное | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 520 | 17,87 | 16,44 | 83,75 | 551,04 | 0,31 | 36,26 | 0,01 | 6,56 | 140,06 | 337,30 | 84,50 | 4,19 |
| | Итого за день: | | 49,43 | 55,86 | 226,00 | 1605,01 | 1,06 | 80,11 | 7,27 | 16,22 | 477,02 | 1199,15 | 316,31 | 20,06 |

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 50 | 0,62 | 0,07 | 11,13 | 47,65 | 0,03 | 2,00 | 0,00 | 0,17 | 15,85 | 28,00 | 16,68 | 0,45 |
| ТТК № 33 (208) | Лапшевник с творогом со сметаной | 150 | 11,20 | 10,60 | 22,40 | 229,80 | 0,07 | 0,29 | 0,07 | 2,34 | 115,63 | 178,61 | 22,47 | 1,07 |
| ТТК № 34 (379) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,76 | 2,41 | 14,35 | 90,13 | 0,04 | 1,16 | 0,012 | 0,00 | 113,20 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 16,43 | 13,28 | 59,88 | 421,08 | 0,19 | 3,45 | 0,08 | 3,16 | 256,18 | 331,11 | 68,25 | 2,19 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | 0,04 | 0,54 | 0,04 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | 0,04 | 0,54 | 0,04 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,07 | 3,1 | 6,7 | 54,06 | 0,024 | 10,08 | 0 | 9,24 | 20,09 | 17,6 | 9,6 | 0,49 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180 | 1,58 | 2,00 | 11,04 | 68,48 | 0,12 | 6,31 | 0,03 | 1,10 | 86,88 | 171,34 | 50,09 | 1,22 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,00 | 8,00 | 13,31 | 173,24 | 0,08 | 0,59 | 0,05 | 0,07 | 35,09 | 127,80 | 21,00 | 1,47 |
| 324 | Свекла, тушеная в сметанном соусе | 130 | 2,1 | 1,7 | 14 | 79,70 | 0,023 | 1,48 | 0,01 | 0,2 | 49,71 | 55,04 | 27,16 | 1,71 |
| ТТК № 30 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,18 | 0,02 | 4,86 | 0 | 0 | 10,8 | 3,6 | 3,6 | 0,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 690 | 19,70 | 15,53 | 99,43 | 611,62 | 0,35 | 23,32 | 0,09 | 11,57 | 222,12 | 455,98 | 136,70 | 7,24 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,50 | 3,03 | 1,54 | 35,46 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 160 | 13,00 | 16,54 | 15,20 | 261,66 | 0,11 | 6,20 | 0,00 | 2,83 | 27,88 | 188,11 | 38,84 | 3,53 |
| ТТК № 35 (359) | Кисель из сока плодового с сахаром | 180 | 0,24 | 0,11 | 34,80 | 141,15 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 20,22 | 16,66 | 6,54 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 450 | 16,99 | 20,15 | 75,89 | 549,24 | 0,21 | 10,11 | 0,00 | 3,75 | 76,85 | 286,77 | 75,13 | 5,33 |
| | Итого за день: | | 58,34 | 53,46 | 242,76 | 1673,56 | 0,79 | 37,42 | 0,21 | 18,48 | 778,35 | 1239,46 | 305,28 | 14,94 |

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2,16 0,72 30,24 138,24 0,06 14,4 0 0,06 11,52 40,32 60,48 0,864

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (икра кабачковая) | 50 | 0,6 | 3,5 | 3,7 | 48,5 | 0,007 | 3,5 | 0 | 1,55 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 215 ** | Омлет натуральный | 150 | 12,00 | 17,40 | 2,60 | 215,00 | 0,10 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103,09 | 225,77 | 16,14 | 2,64 |
| ТТК № 36 (378) | Чай с молоком | 180 | 1,30 | 1,21 | 8,33 | 49,41 | 0,04 | 1,19 | 0,008 | 0,00 | 113,94 | 83,52 | 13,86 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 45,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 15,38 | 22,27 | 24,23 | 358,67 | 0,17 | 4,95 | 0,33 | 2,56 | 242,13 | 345,19 | 44,10 | 3,58 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| * | Фрукты свежие (банан) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 0,05 | 12 | 0 | 0,05 | 9,6 | 33,6 | 50,4 | 0,72 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 115,20 | 0,05 | 12,00 | 0,00 | 0,05 | 9,60 | 33,60 | 50,40 | 0,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| * | Горох овощной отварной (консервированный) | 50 | 1,28 | 0,08 | 3,25 | 18,84 | 0,05 | 1,67 | 0 | 0,08 | 8,33 | 25,83 | 8,33 | 0,33 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,3 | 4,6 | 7,9 | 78,20 | 0,04 | 7,69 | 0 | 1,73 | 35,81 | 39,31 | 18,82 | 0,9 |
| 268 | Биточки рубленные (говядина) | 70 | 9,8 | 8,26 | 11,24 | 158,5 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 8,08 | 108,02 | 19,47 | 1,71 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,5 | 4,71 | 20,3 | 141,59 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,36 | 9,2 | 111,09 | 73,5 | 2,48 |
| ТТК № 27 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,08 | 28,81 | 117,40 | 0 | 0,36 | 0 | 0,18 | 28,63 | 13,86 | 5,4 | 1,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 690 | 21,05 | 18,32 | 100,79 | 648,49 | 0,32 | 9,72 | 0,03 | 3,35 | 109,60 | 378,71 | 150,77 | 8,18 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 50 | 0,55 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 0,005 | 5,25 | 0,00 | 0,35 | 5,00 | 17,50 | 7,50 | 0,40 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 150 | 14 | 14,33 | 24,4 | 282,57 | 0,07 | 0,26 | 0,00 | 2,90 | 21,69 | 155,68 | 32,00 | 2,15 |
| 386 | Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 430 | 22,03 | 19,71 | 48,97 | 467,54 | 0,19 | 6,91 | 0,04 | 3,52 | 273,59 | 384,98 | 75,00 | 3,68 |
| | Итого за день: | 60,26 | 60,90 | 199,19 | 1589,90 | 0,72 | 33,58 | 0,40 | 9,48 | 634,92 | 1142,48 | 320,27 | 16,16 | |

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 37 (121) | Суп молочный с крупой (пшеница) | 160 | 2,34 | 2,86 | 4,92 | 54,78 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,01 | 102,08 | 72,75 | 11,31 | 0,10 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 0 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| ТТК № 24 (392) | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10 | 2,5 | 1,3 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 45,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Печенье сахарное | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 8,94 | 16,63 | 39,49 | 343,94 | 0,07 | 0,65 | 0,09 | 1,10 | 256,88 | 188,65 | 28,46 | 1,19 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5% (Ряженка) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | 0,04 | 0,54 | 0,04 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | 0,04 | 0,54 | 0,04 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,79 | 3,05 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 4,10 | 0,00 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,27 |
| 108 | Суп картофельный с клецками/ с птицей | 180 | 7,28 | 6,13 | 11,72 | 131,17 | 0,06 | 3,59 | 0,012 | 1,01 | 20,84 | 45,07 | 15,82 | 0,73 |
| 227 | Рыба припущенная | 70 | 10,5 | 5,25 | 0,58 | 91,57 | 0,05 | 0,49 | 0,02 | 0,3 | 9,83 | 124,52 | 29,17 | 0,57 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 20,44 | 138,76 | 0,13 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК № 30 (342) | Компот из свежих плодов (вишня замороженная) | 180 | 0,12 | 0,07 | 25,4 | 102,71 | 0,018 | 4,86 | 0 | 0 | 10,8 | 3,6 | 3,6 | 0,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 700 | 25,50 | 20,09 | 91,31 | 634,41 | 0,35 | 31,20 | 0,03 | 7,48 | 112,97 | 357,37 | 110,64 | 4,93 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша рисовая с изюмом | 200 | 5,30 | 10,36 | 45,71 | 297,28 | 0,07 | 0,91 | 0,05 | 0,24 | 131,41 | 159,28 | 37,65 | 0,83 |
| 406 | Пирожки печенные (простые) с повидлом | 50 | 2,74 | 1,00 | 27,62 | 129,30 | 0,05 | 0,17 | 0,01 | 0,76 | 10,20 | 28,70 | 11,90 | 0,82 |
| ПР | Сок натуральный промышленного производства (абрикосовый) | 150 | 1 | 0 | 25,4 | 105,30 | 0 | 14,8 | 0 | 0,49 | 34,69 | 36 | 12 | 0,69 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 400 | 9,04 | 11,36 | 98,73 | 531,88 | 0,12 | 15,88 | 0,06 | 1,49 | 176,30 | 223,98 | 61,55 | 2,34 |
| | Итого за день: | | 48,70 | 52,58 | 237,09 | 1601,85 | 0,58 | 48,27 | 0,22 | 10,07 | 769,35 | 935,60 | 225,85 | 8,64 |

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1,176 3 5,28 52,824 0,0288 4,92 0 1,332 20,4 29,952 13,2 0,936

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйца варенные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| ТТК № 13 (121) | Суп молочный с крупой («Геркулес») | 160 | 2,34 | 2,86 | 4,92 | 54,78 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,01 | 102,08 | 72,75 | 11,31 | 0,10 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 0,02 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0,01 |
| ТТК № 34 (379) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,76 | 2,41 | 14,35 | 90,13 | 0,04 | 1,16 | 0,012 | 0,00 | 113,20 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| * | Фрукты свежие (груши) | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 22,75 | 0,013 | 2,5 | 0 | 0,2 | 9,5 | 8 | 6 | 1,15 |
| ПР | Мармелад желейный | 30 | 0,00 | 0,00 | 23,80 | 96,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,10 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 45,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого за завтрак: | 485 | 11,92 | 13,78 | 58,17 | 405,42 | 0,13 | 4,18 | 0,15 | 0,72 | 253,58 | 257,65 | 42,51 | 2,70 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко) | 200 | 1,5 | 0 | 23 | 98,00 | 0 | 14,8 | 0 | 0,5 | 34,7 | 36 | 12 | 0,7 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 200 | 1,50 | 0,00 | 23,00 | 98,00 | 0,00 | 14,80 | 0,00 | 0,50 | 34,70 | 36,00 | 12,00 | 0,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,98 | 2,5 | 4,4 | 44,02 | 0,024 | 4,1 | 0 | 1,11 | 17 | 24,96 | 11 | 0,78 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,9 | 97,51 | 0,16 | 5,94 | 0,00 | 1,74 | 30,72 | 63,43 | 25,61 | 1,48 |
| ТТК № 14 (258) | Мясо духовое (говядина) | 160 | 11,00 | 15,20 | 14,20 | 237,60 | 0,09 | 5,03 | 0,00 | 2,94 | 30,22 | 200,88 | 39,61 | 3,39 |
| ТТК № 30 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,18 | 0,02 | 4,86 | 0 | 0 | 10,8 | 3,6 | 3,6 | 0,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 640 | 19,88 | 22,22 | 84,88 | 615,27 | 0,38 | 19,93 | 0,00 | 6,75 | 108,29 | 373,47 | 105,07 | 8,00 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые отварные со сметаной | 220 | 25,79 | 16,70 | 30,95 | 377,26 | 0,08 | 0,38 | 0,14 | 0,74 | 196,62 | 283,00 | 33,60 | 0,76 |
| ТТК 354 | Кисель из сухофруктов | 180 | 0,20 | 0,012 | 29,53 | 119,03 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,11 | 16,45 | 9,70 | 4,00 | 0,61 |
| 429 | Булочка «Веснушка» | 30 | 2,34 | 1,84 | 14,34 | 83,28 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 0,85 | 6,78 | 23,52 | 9,12 | 0,44 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 430 | 28,33 | 18,55 | 74,82 | 579,57 | 0,12 | 0,60 | 0,14 | 1,70 | 219,85 | 316,22 | 46,72 | 1,81 |
| | Итого за день: | | 61,63 | 54,55 | 240,87 | 1698,26 | 0,63 | 39,51 | 0,29 | 9,67 | 616,42 | 983,34 | 206,30 | 13,21 |

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,53 | 0,08 | 4,25 | 19,95 | 0,02 | 2,18 | 0 | 0,17 | 12 | 22,27 | 15,18 | 0,53 |
| ТТК № 16 (216*) | Омлет с сыром | 150 | 12,60 | 18,72 | 2,43 | 228,60 | 0,088 | 0,30 | 0,36 | 0,84 | 258,00 | 316,06 | 23,29 | 2,72 |
| ТТК № 36 (378) | Чай с молоком | 180 | 1,30 | 1,21 | 8,33 | 49,41 | 0,04 | 1,19 | 0,008 | 0,00 | 113,94 | 83,52 | 13,86 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 16,28 | 20,21 | 27,01 | 351,46 | 0,20 | 3,67 | 0,37 | 1,66 | 395,44 | 465,35 | 68,83 | 4,17 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,6 | 0,013 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,60 | 0,01 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,40 | 0,00 | 0,85 | 5,00 | 0,008 | 1,75 | 0 | 0,05 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| 92 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 180 | 1,17 | 4,6 | 4,52 | 64,16 | 0,04 | 7,98 | 0 | 1,7 | 34,08 | 31,88 | 14,71 | 0,56 |
| 268 | Котлеты рубленные (говядина) | 70 | 9,8 | 8,26 | 11,24 | 158,5 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 8,08 | 108,02 | 19,47 | 1,71 |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 3,99 | 4,2 | 24,54 | 151,92 | 0,09 | 0 | 0,009 | 0,15 | 11,41 | 84,38 | 29,49 | 0,96 |
| ТТК № 27 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,08 | 28,81 | 117,40 | 0 | 0,36 | 0 | 0,18 | 28,63 | 13,86 | 5,4 | 1,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 690 | 19,53 | 17,73 | 99,25 | 630,94 | 0,26 | 10,09 | 0,03 | 3,08 | 113,25 | 330,74 | 101,32 | 6,29 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 54* | Икра свекольная | 50 | 1,16 | 2,3 | 6,17 | 50,02 | 0,02 | 3,35 | 0 | 1,23 | 19,12 | 30,4 | 14,8 | 0,88 |
| 284 | Запеканка картофельная с субпродуктами | 200 | 11,2 | 7,81 | 34,2 | 251,89 | 0,54 | 22,12 | 8,40 | 5,47 | 57,99 | 495,78 | 92,04 | 8,75 |
| 386 | Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,01 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 475 | 20,55 | 15,03 | 69,45 | 491,39 | 0,71 | 26,73 | 8,41 | 7,58 | 310,36 | 758,18 | 154,79 | 11,14 |
| | Итого за день: | | 62,16 | 57,97 | 205,31 | 1581,79 | 1,25 | 43,09 | 8,82 | 12,32 | 1059,05 | 1734,27 | 352,94 | 21,80 |

*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628 с.

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1,62 0,36 14,58

77,4 0,072 108 0 0,36

61,2 41,4 23,4 0,54

| № рсч | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 (121) | Суп молочный с крупой (гречневая) | 160 | 2,34 | 2,86 | 4,92 | 54,78 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,01 | 102,08 | 72,75 | 11,31 | 0,10 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 0,02 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0,01 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 0 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| ТТК № 28 (382) | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,2 | 15,82 | 106,48 | 0,04 | 1,43 | 0,024 | 0 | 137 | 112,14 | 19,19 | 0,43 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Сушки простые | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 4,80 | 18,20 | 3,60 | 0,32 |
| | Итого за завтрак: | 405 | 13,45 | 14,53 | 47,03 | 369,56 | 0,15 | 2,05 | 0,09 | 1,06 | 388,58 | 323,09 | 55,85 | 1,56 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,6 | 0,048 | 72 | 0 | 0,24 | 40,8 | 27,6 | 15,6 | 0,36 |
| ТТК № 40 | Овощи свежие (морковные палочки) | 60 | 0,78 | 0,06 | 4,14 | 20,22 | 0,035 | 3 | 0 | 0,24 | 16,2 | 33 | 22,8 | 0,42 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 180 | 1,86 | 0,30 | 13,86 | 71,82 | 0,08 | 75,00 | 0,00 | 0,48 | 57,00 | 60,60 | 38,40 | 0,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 50 | 0,55 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 0,005 | 5,25 | 0,00 | 0,35 | 5,00 | 17,50 | 7,50 | 0,40 |
| ТТК 25 (101) | Суп картофельный с крупой (пшено) | 180 | 1,40 | 2,00 | 8,72 | 58,48 | 0,06 | 5,94 | 0,00 | 0,88 | 19,22 | 40,30 | 16,39 | 0,62 |
| ТТК № 41 (291) | Плов из птицы | 180 | 13,90 | 8,90 | 32,81 | 266,94 | 0,16 | 7,20 | 0,015 | 0,58 | 55,69 | 206,59 | 64,75 | 2,25 |
| ПР | Сок натуральный промышленного производства (яблоко) | 200 | 1,49 | 0 | 23 | 97,96 | 0 | 14,8 | 0 | 0,49 | 34,69 | 36 | 12 | 0,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 670 | 21,15 | 11,54 | 95,57 | 567,34 | 0,31 | 33,19 | 0,02 | 3,26 | 134,15 | 380,99 | 125,89 | 5,59 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 3,05 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 4,10 | 0,00 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,27 |
| 226 | Рыба отварная (минтай) | 70 | 11,66 | 0,99 | 0,58 | 57,87 | 0,04 | 0,33 | 0,030 | 0,32 | 10,15 | 138,48 | 29,17 | 0,57 |
| 310 | Картофель отварной | 130 | 2,48 | 3,75 | 19,95 | 123,47 | 0,13 | 18,20 | 0,00 | 0,18 | 12,69 | 69,09 | 24,41 | 1,00 |
| ТТК № 32 (377) | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 13,68 | 55,31 | 0,00 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 12,78 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| 401 | Оладьи с повидлом | 90 | 5,60 | 7,20 | 38,60 | 241,6 | 0,12 | 0,33 | 0,01 | 2,69 | 70,75 | 98,72 | 27,28 | 1,18 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 550 | 21,77 | 15,22 | 86,57 | 560,47 | 0,32 | 25,50 | 0,04 | 8,44 | 127,10 | 353,73 | 98,32 | 4,12 |
| | Итого за день: | | 58,23 | 41,59 | 243,03 | 1569,19 | 0,86 | 135,74 | 0,15 | 13,24 | 706,83 | 1118,41 | 318,46 | 12,05 |

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2,64 3,216 5,532

61,632

0,0324 0,588

0,012 114,84

81,84 12,72

0,108

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 42 (372) | Яблоки печеные | 50 | 0,16 | 0,17 | 4,87 | 21,65 | 0,01 | 2,3 | 0 | 0,09 | 8,26 | 5,06 | 4,1 | 1,01 |
| ТТК № 18 (121) | Суп молочный с крутой (манная) | 150 | 2,20 | 2,68 | 4,61 | 51,36 | 0,03 | 0,49 | 0,02 | 0,01 | 95,70 | 68,20 | 10,60 | 0,09 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 0 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| ТТК № 34 (379) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,76 | 2,41 | 14,35 | 90,13 | 0,04 | 1,16 | 0,012 | 0,00 | 113,20 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за завтрак: | 430 | 10,53 | 17,09 | 35,93 | 336,64 | 0,13 | 4,05 | 0,10 | 0,88 | 363,06 | 275,76 | 49,05 | 1,94 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | 0,04 | 0,54 | 0,04 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,62 | 0,04 | 0,54 | 0,04 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (икра кабачковая) | 50 | 0,6 | 3,5 | 3,7 | 48,5 | 0,007 | 3,5 | 0 | 1,55 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 81 | Борщ | 180 | 1,10 | 4,54 | 6,20 | 70,06 | 0,02 | 7,86 | 0,00 | 1,70 | 37,81 | 33,19 | 16,64 | 0,79 |
| 260 | Гуляш | 70 | 8,98 | 7,23 | 2,31 | 110,23 | 0,020 | 0,64 | 0,00 | 1,83 | 15,27 | 107,91 | 15,42 | 2,13 |
| 203 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,55 | 30,52 | 193,87 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,80 | 12,15 | 37,57 | 8,09 | 0,80 |
| ТТК № 30 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,18 | 0,02 | 4,86 | 0 | 0 | 10,8 | 3,6 | 3,6 | 0,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 690 | 20,09 | 21,55 | 97,11 | 658,80 | 0,19 | 16,86 | 0,03 | 6,84 | 116,08 | 281,37 | 76,50 | 6,42 |
| Уплотнённый полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 43 (223) | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 170 | 14,70 | 16,80 | 31,90 | 337,60 | 0,10 | 1,36 | 0,10 | 2,68 | 291,57 | 298,86 | 45,82 | 1,13 |
| ТТК № 36 (378) | Чай с молоком | 180 | 1,30 | 1,21 | 8,33 | 49,41 | 0,04 | 1,19 | 0,008 | 0,00 | 113,94 | 83,52 | 13,86 | 0,37 |
| ПР | Печенье сахарное | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 |
| * | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,50 | 0,026 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 495 | 19,75 | 20,48 | 77,42 | 569,41 | 0,24 | 7,55 | 0,11 | 4,43 | 441,81 | 459,88 | 92,18 | 4,77 |
| | Итого за день: | | 55,59 | 63,62 | 218,02 | 1656,47 | 0,59 | 29,00 | 0,28 | 12,15 | 1144,15 | 1182,61 | 242,93 | 13,31 |

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № ред | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 215* | Омлет натуральный | 50 | 4,00 | 5,80 | 0,87 | 71,68 | 0,03 | 0,09 | 0,10 | 0,25 | 34,36 | 75,26 | 5,38 | 0,88 |
| ТТК № 44 (120) | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,06 | 3,80 | 14,36 | 103,88 | 0,07 | 0,70 | 0,03 | 0,29 | 130,40 | 109,49 | 21,33 | 0,52 |
| ТТК № 24 (392) | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10 | 2,5 | 1,3 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Сушки простые | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 4,80 | 18,20 | 3,60 | 0,32 |
| | Итого за завтрак: | 475 | 11,11 | 10,06 | 51,46 | 336,86 | 0,18 | 0,82 | 0,13 | 1,51 | 191,06 | 248,95 | 48,11 | 2,55 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко) | 200 | 1 | 0 | 23 | 96,00 | 0 | 14,8 | 0 | 0,5 | 34,7 | 36 | 12 | 0,7 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,00 | 96,00 | 0,00 | 14,80 | 0,00 | 0,50 | 34,70 | 36,00 | 12,00 | 0,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,00 | 3,00 | 5,10 | 51,40 | 0,01 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,65 | 0,40 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,45 | 3,66 | 8,63 | 73,26 | 0,06 | 5,42 | 0,00 | 1,66 | 16,85 | 38,30 | 14,98 | 0,61 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 80 | 9,3 | 10,3 | 12,71 | 180,74 | 0,05 | 0,48 | 0,04 | 3,72 | 54,03 | 137,07 | 30,19 | 1,08 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 20,44 | 138,76 | 0,13 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК № 27 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,08 | 28,81 | 117,40 | 0 | 0,36 | 0 | 0,18 | 28,63 | 13,86 | 5,4 | 1,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 45,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 8,05 | 37,10 | 8,75 | 1,08 |
| | Итого за обед: | 705 | 18,55 | 22,59 | 102,58 | 687,78 | 0,31 | 36,35 | 0,04 | 6,31 | 180,60 | 350,78 | 103,32 | 5,53 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,50 | 3,03 | 1,54 | 35,46 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 298* | Ленивые голубцы | 190 | 14,00 | 9,04 | 20,30 | 218,56 | 0,08 | 20,03 | 0,029 | 0,58 | 60,00 | 177,10 | 44,10 | 1,63 |
| ТТК 45 (350) | Кисель из ягод свежих (вишня замороженная) | 200 | 0,12 | 0,40 | 24,55 | 102,28 | 0,016 | 2,11 | 0,00 | 0,07 | 14,37 | 8,33 | 14,33 | 0,07 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| 406 | Пирожки печенные (простые) с повидлом | 50 | 2,74 | 1,00 | 27,62 | 129,30 | 0,05 | 0,17 | 0,01 | 0,76 | 10,20 | 28,70 | 11,90 | 0,82 |
| | Итого за уплотнённый полдник: | 525 | 19,21 | 13,67 | 86,01 | 539,10 | 0,20 | 24,06 | 0,03 | 2,10 | 107,57 | 269,63 | 93,83 | 3,37 |
| | Итого за день: | 49,87 | 46,32 | 263,05 | 1659,74 | 0,69 | 76,03 | 0,20 | 10,42 | 513,93 | 905,36 | 257,26 | 12,15 | |

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|----------------|----------|--------|---------|---------------------------|-----------|----------|----------|
| | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Итого за 10 дней: | 549,36 | 532,51 | 2 320,58 | 16 208,04 | 7,78 | 631,98 | 18,06 | 118,85 | 7 306,67 | 11 287,56 | 2 763,08 | 142,53 |
| Среднее значение за 10 дней | 54,94 | 53,25 | 232,06 | 1 620,80 | 0,778351 | 63,19775 | 1,8056 | 11,8845 | 730,6673 | 1128,7556 | 276,308 | 14,25336 |
| Содержание в % | 13,56 | 29,57 | 57,27 | 90,04 | | | | | | | | |
| Соотношение: | 1,03 | 1,00 | 4,36 | | | | | | | | | |
| Среднее значение за 10 дней "Завтрак", % | 20,11 | | | 20 | | | | | | | | |
| Среднее значение за 10 дней "2-ой Завтрак", % | 4,96 | | | 5 | | | | | | | | |
| Среднее значение за 10 дней "Обед", % | 34,97 | | | 35 | | | | | | | | |
| Среднее значение за 10 дней "Уплотненный полдник", % | 30,00 | | | 30 | | | | | | | | |

| | | | | |
|------------|-------|-------|--------|----------|
| норма в гр | 48,60 | 54,00 | 234,90 | 1 620,00 |
| норма в % | 54 | 60 | 261 | 1800 |
| | 12-15 | 30-32 | 55-58 | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

| на 100 грамм съедобной части: | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|------------------|-----|------|--------------------------------------|----------------|----|---|-----|----|---------------------------|----|-----|--|--|
| | Б | Ж | У | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Груши | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 | | |
| Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | | |
| Мандарин | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | | |
| Банан | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | |
| Слива | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 10 | 0 | 0,6 | 20 | 20 | 9 | 0,5 | | |
| Виноград | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 0 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 | | |
| Земляника садовая | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 | 0,03 | 60 | 0 | 0,5 | 40 | 23 | 18 | 1,2 | | |
| Вишня | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 | 0,03 | 15 | 0 | 0,3 | 37 | 30 | 26 | 0,5 | | |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 | 0,01 | 15 | 0 | 0,3 | 33 | 28 | 24 | 1,8 | | |
| Алыча | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 34 | 0,02 | 13 | 0 | 0,3 | 27 | 25 | 21 | 1,9 | | |
| Абрикос | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 1,1 | 28 | 26 | 8 | 0,7 | | |
| Персик | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 0,04 | 10 | 0 | 1,1 | 20 | 34 | 16 | 0,6 | | |